

「スポーツをしていて体の痛みがある」
「日常的な肩こりや腰痛、
ひざ痛に悩んでいる」
そんなお悩みをお持ちの方々に…



どなたでも

(中学生から60代の方々推奨)

体幹ケア 健康づくり教室

参加者募集

全2回の受講が参加条件となります

11/16日・12/21日

①午前の部 10:30～12:00

②午後の部 13:30～15:00

午前の部・午後の部のどちらかを選択してください。



講師 末永 成一氏

ありがとう整骨院(旧末永整骨院)院長
柔道整復師
日本コアコンディショニング協会 認定講師

POINT

教室の内容

プログラムは座学(体幹の重要性、健康との関係)と実技(ボールを使ったエクササイズ)を実施します。ストレッチボール、ひめトレボール、アシスティックボールを活用することで、体の軸をしっかり整え、動きやすい体づくりを目指します。姿勢の改善・日常生活での体の不調の解消・痛みの軽減・スポーツパフォーマンスの向上などの効果が期待できます。

場所 ユーピーアールスタジアムトレーニングルーム1

対象 どなたでも(中学生から60代の方々推奨)

定員 各部20名

費用 全2回 1,000円(税込) ※初回、教室時にお支払いください。

持参品 動きやすい服装・飲み物・タオル・室内用運動靴

参加特典 希望者のみ、poslog®(※1)を活用した姿勢や動作を記録をすることができます。
各教室前日の土曜日15時～17時の間に「ありがとう整骨院(※2)」までお越しください。
所要時間は1名あたり10分程度となります。

※1 poslog®を活用することで運動前後の体の変化が可視化できます。 ※2 所在地:宇部市新天町2-3-7

申込みフォーム



①午前の部 ②午後の部
お申込は11月12日(水)まで
※ただし、定員になり次第締め切ります。

お問い合わせ先

【主催】一般社団法人 宇部市スポーツコミッション
TEL:0836-39-7653(平日9時～17時)

【後援】宇部市、(株)宇部日報社、山口宇部経済新聞、エフエムきらら

